

Jean Gebser und das Kato-Prinzip

An den Anfang unseres Vortrags stellen wir eine Schlüssel-Aussage aus Jean Gebsters „Ursprung und Gegenwart“, die die Situation, in der wir uns bewusstseinsmäßig immer noch befinden, präzise charakterisiert:

„Die magische Reaktion (gegen die Natur, d. V.) schafft jenes Gegenüber, das den Kampfplatz oder das Spielfeld des Handelnden ermöglicht. Diese Herauslösung aus der Natur ist der Kampf, dem jener merkwürdige Zwang zum Wollen, jener in einem gewissen Sinne tragische Zwang zur Macht, zugrunde liegt.“¹

Etwas später hält Gebser ergänzend fest:

„Das magische Erbe, der Machtanspruch, ist ... noch immer nicht überwunden.“²

Dieser „tragische Zwang zur Macht“, zum Machen, der Kampf um die Herauslösung aus der Natur durch die Beherrschung derselben, also der Kampf um die Ich-Werdung, ist eine Reaktion, ist re-aktiv und bleibt damit immer abhängig von dem Bekämpften. So wird auch an den folgenden Beispielen das noch immer nicht überwundene machtorientierte und re-aktive Denken und Handeln deutlich sichtbar werden.

Zunächst eine Aufklärung. Das „Kato-Prinzip“ hat sich – ganz im Sinne des chinesischen Gedankens des wuwei, des Handelns durch Nichthandeln – ohne Absicht aus und in unserem Alltag ergeben.

Wir beobachteten unsere alltägliche Kommunikation ebenso wie die unserer Umgebung, privat wie im Beruf. Bei genauem Hinsehen erkannten wir:

Es ist eine Kommunikation des Nichtverantwortens, der Angst, des Nichtschöpferischen und Unsicheren – und waren damit nicht mehr zufrieden.

- Wir reden permanent von „müssen“: z. B. wenn wir sagen: „Ich muss jetzt weg.“
- von „sollen“: wenn wir beispielsweise fordern: „Du sollst mich nicht anlügen!“
- und „versuchen“: z. B. ein Lehrer zu einem Schüler: „Versuch’ mal, ob du diese Aufgabe lösen kannst“
- Wir wollen „Probleme“ aus der Welt schaffen: Schauen Sie sich die Nachrichten an: „Das Problem der Arbeitslosigkeit muss bekämpft werden.“
- Wir „würden“ gerne etwas sagen: z. B. in einer Diskussion: „Ich würde sagen, dass du dich da irrst.“
- Wir „sagen halt mal so“ und wir projizieren: z. B. wenn wir affektiv beim anderen negative Eigenschaften aufspießen: „Du bist vielleicht geizig“ – und dabei sind wir selbst diejenigen, die geizig sind.
- Wir vergleichen: z. B. in der Schule: „Fritz ist viel besser im Rechnen als du.“
- und verurteilen und etikettieren Menschen: „Du bist ein schlechter Schüler.“
- Oder loben: „Du bist ein guter Schüler.“³

¹ Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart, Stuttgart 1953, S.95/96

² Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart, a.a.O., S. 97

³ Jegliches Werten und Etikettieren gibt gemäß Kato-Prinzip Punkte. Was es mit den Punkten auf sich hat, erklären wir später.

- Wir beschuldigen andere: „Du bist schuld daran, dass die Vase runtergefallen ist. Du hast sie so blöd hingestellt. Wie kann man denn eine Vase so blöd hinstellen? Da muss man ja dagegen stoßen!“
- Wir lügen und wollen Macht ausüben: „Wenn du nicht sofort deine Hausaufgaben machst, gibt es Fernsehverbot“.
- und sind be- und getroffen: „Die armen Hungernden in Afrika! Das ist ja alles so schlimm!“... tun aber weiter nichts.
- Wir reden über Sachen, die mit uns nichts zu tun haben – oder, noch schlimmer, über andere Menschen: „Hast du schon gehört? Die X soll fremd gegangen sein ... Jetzt ist natürlich dicke Luft ...“

Wir tragen Ihnen jetzt einen Dialog vor, der aus dem mental-rationalen Alltag stammt und verschiedene der eben vorgetragenen Aspekte enthält und auf alle Bereiche übertragen werden kann.

Hinzu kommen noch weitere, wie: „sich verteidigen“ oder „sich rechtfertigen“.

Genau genommen sollten wir von „Ich-verteidigen“ und „Ich-rechtfertigen“ sprechen, denn das Sich – andere Autoren sprechen vom Selbst, wenn sie unseren inneren, unzerstörbaren Kern, unsere „Ursprungsidentität“ (Gebser) meinen – ist, ganz im Sinne Gebasers, gegenwärtig und braucht keine Verteidigung.

Das „Kato-Prinzip“ ist eine Hilfe, die integrale Bewusstheit, die Sich-Bewusstheit zu verwirklichen.

Nun der Dialog

Kato-Dialog 1

Samstag Nachmittag, irgendwo in Deutschland...

„**Muss** das sein, dass der Fernseher läuft?“

„Ich habe die ganze Woche noch nicht geguckt. **Du** musst gerade reden. Du hängst doch dauernd vor der Glotze.“

„Wenn ich **einmal** eine Talkshow gucke, ist das nicht **dauernd**! Außerdem muss das ja wohl wirklich nicht beim Essen sein.“

„Essen, Essen! Nun will ich grad mal die Sportschau sehen. Die läuft halt jetzt. Hättest du nicht noch ein bisschen warten können? Nimm doch auch mal Rücksicht auf mich!“

„Ich hab den **ganzen Morgen** in der Küche gestanden, um dir eine Freude zu machen. Du weißt gar nichts zu schätzen, denkst immer nur an dich. Du bist richtig undankbar!“

Ich muss nachher noch das Auto für dich fertig machen. Das hängt doch immer an mir. **Du** willst doch morgen zu **deiner** Mutter fahren. Und Sport interessiert mich nun mal. **Gönnt** du mir das vielleicht nicht?“

„Du hörst mir überhaupt nicht zu! Hast du gehört, was ich gerade gesagt habe?“

„Ich malochte die ganze Woche – und will nur mal die Sportschau gucken. Ist das vielleicht zu viel verlangt?“

„Das ist ja genau das Problem: **Du** verlangst immer nur für dich.

Ich interessiere dich überhaupt nicht.

Du liebst mich nicht.“

[Tür knallt]

Diese Art, ich-verhaftet zu kommunizieren, hat für uns nichts zu tun mit sich-bewusster Kommunikation, wenn man diese Ich-Kommunikation überhaupt *Kommunikation* nennen darf. Sie ist Ausdruck unserer „Lebensform“, die nach Wittgenstein alle unsere „Sprachspiele“ hervorbringt. Diese Lebensform ist wiederum Ausdruck der noch dominanten Bewusstseinsstruktur unserer Zeit. Gebser nennt sie die mental-rationale. Es ist die defiziente Phase der mentalen Bewusstseinsstruktur. Wir sehen in diesem Sprechen den total defizienten Aspekt dieser Bewusstseinsstruktur. In diesem Sinne ist nachvollziehbar, was Wittgenstein meint, wenn er davon spricht, dass es eine „Verhexung unseres Verstandes durch die Mittel unserer Sprache“ gibt.⁴ Diese Verhexung oder Verwirrung wird erst aufgehoben, wenn wir diese Bewusstseinsstruktur durchsehen, sodass sie uns nicht mehr beherrschen kann. Es geht also um Aufmerksamkeit, mehr noch um Achtsamkeit, mit anderen Worten um die auch von Gebser geforderte und von uns als Spiel angelegte Arbeit an uns selbst.

Hier kommt nun Kato ins Spiel, der Ihnen vielleicht von den Inspektor Clouseau-Filmen her bekannt ist. Dieser Inspektor hat einen japanischen Hausangestellten mit Namen Kato. Er die Aufgabe, Clouseau überraschend anzugreifen, sodass dieser seine Aufmerksamkeit schult. Das „Kato-Prinzip“, das wir geschrieben haben, ersetzt die Person Kato. Es hilft uns, spielend nicht bloß unsere Aufmerksamkeit zu stärken, sondern unsere Achtsamkeit. Aufmerksamkeit allein ist noch nicht ausreichend.

Achtsamkeit schließt den liebenden Aspekt mit ein. Sehr aufmerksam kann auch jemand sein, der tötet. Achtsamkeit gegenüber den Worten, die wir verwenden, und den Gedanken, die wir denken, ist Achtsamkeit gegenüber allen und allem anderen.

Wie der erste Dialog, den wir Ihnen vorgetragen haben, bei Anwendung des Kato-Prinzips verlaufen kann, hören Sie gleich.

⁴ Zitiert nach: Kurt Wuchterl/Adolf Hübner: Wittgenstein, Reinbek 2001, S. 118

Im Dialog wird Ihnen auffallen, dass die Spieler einander Punkte geben.

Diese Punkte sind sogenannte Achtsamkeitspunkte. D.h., immer, wenn wir Aussagen treffen, die nicht dem achtsamen Gegenwärtig-Sein entsprechen, haben Menschen, mit denen wir vereinbaren, das Spiel zu spielen, das Recht, uns dafür Punkte zu geben und uns aufzufordern, andere Worte zu finden.

Die Punkte bleiben einen Tag lang bestehen. Sie werden um 0:00 Uhr gelöscht. Sie können das z. B. mit einem Sekt feiern oder sie ganz im Stillen löschen oder das Löschen verschlafen.

Das Punkte-Löschen hat die Bedeutung, weder sich noch anderen etwas nachzutragen, sondern wirklich zu vergessen und neu zu beginnen.

In unserem Buch ist am Ende eine Tabelle, in der alle Punkte einzeln aufgelistet sind, so dass man sich auch Striche daneben machen und notieren kann, wo es die meisten Punkte gibt.

Hier ist nun der Dialog.

Kato-Dialog 2

Samstag Nachmittag, irgendwo in Deutschland...

„**Muss** das sein, dass der Fernseher läuft?“

„Tut mir leid, dass dich das stört. Aber für diese Aussage kriegst du einen Punkt. Sag bitte klar und direkt, was du willst.“

„Ich habe für uns was Leckereres gekocht und möchte jetzt gerne mit dir essen. Aber ich sehe, du bist grade in die Sportschau vertieft. Wie lange läuft sie denn noch?“

„Schön, dass du gekocht hast. Ich mach' die Kiste aus. Das ist mir nicht so wichtig. Ich habe sowieso schon das Wichtigste mitbekommen.“

„Du kannst sie auch weiterlaufen lassen und wir essen später.“

„Nein, nein, wir essen **jetzt** zusammen. Danach richte ich das Auto für dich her, weil du ja morgen zu deiner Mutter willst.“

„Sag mir Bescheid, wenn ich dir was helfen kann.“

[Tür bleibt offen]

Durch die Anwendung des „Kato-Prinzips“ geschieht, was Gebser am Ende von „Ursprung und Gegenwart“ so formuliert:

„Jede Wirrnis, die ein jeder von uns in seinem täglichen Leben und Handeln zu klären versucht und vermag, jedes Auffangen der Angst, jedes Gran Sicherheit, das er sich erarbeitet, jede Distanzierung – selbst die geringste –, die er zu sich selber gewinnt, jedes Vorurteil und jedes Ressentiment, die abzulegen er fähig ist, sind notwendige Leistungen, welche die neue Wirklichkeit festigen und ihm und der Allgemeinheit Sinnfülle eintragen werden.“⁵

Wenden wir das „Kato-Prinzip“ auf diese Aussage an, der wir inhaltlich zustimmen, dann erhalte Gebser einen Punkt dafür, dass er das Wort »versucht« verwendet, und wir würden ihn auffordern, ein anderes Wort dafür zu finden, denn »versuchen« ist nicht tun – und so hält der Gebrauch dieses Wortes uns in der Wirrnis fest.

»Versuchen« Sie bitte einmal, in die Hände zu klatschen.
Sie werden sehen, entweder Sie klatschen oder Sie tun gar nichts.

»Versuchen« ist eines der heute am meisten gebrauchten Worte. Es steht oft in folgendem Zusammenhang, dem wir eine Schlüsselindikation für das defiziente Denken und Handeln zusprechen: „Wir **müssen versuchen**, das **Problem** zu lösen.“ Sie können sicher sein, dass nichts passiert, denn: »Müssen« ist Abgeben der (Selbst-)Verantwortung, »versuchen« ist nicht zutrauen, weder sich selbst noch anderen, und ein »Problem« aus der Welt schaffen ist reaktiv und nicht schöpferisch, hat keine *Kraft*, es soll mit *Macht* etwas versucht werden. Durch Bekämpfen wird das »Problem« noch gestärkt, wir geben ihm Energie, das »Problem« hält uns gefangen, richtiger, wir lassen uns vom »Problem« gefangen halten, es ist ja unsere Entscheidung. Je mehr wir uns mit »Problemen« beschäftigen, desto größer werden sie.

An dieser Stelle ist es notwendig, etwas zum Unterschied von Effizienz und Defizienz von Bewusstseinsstrukturen zu sagen. In Gebasers Verständnis sind Effizienz und Defizienz keine Gegensätze, auch keine Polaritäten, sondern unterschiedliche Grade oder Wirkweisen von Intensität. Effizienz ist maßvoll, auch machtorientiert, Defizienz ist maßlos, ist nur noch machtorientiert. Effizient ist eine Bewusstseinsstruktur beispielsweise dann, wenn es ihr gelingt, das Defiziente einer „vorangehenden“ Bewusstseinsstruktur aufzuheben und das Denken neu zu strukturieren. So kommt mit dem mentalen Denken (ungefähr um 500 v.Chr.) das Richten in die Welt. Bezogen auf die Zeit bedeutet das, dass die kreisende Zeit der mythischen Bewusstseinsstruktur zugunsten einer linearen Zeitvorstellung gerichtet wird. In dieser Weise wird auch das Maßlose der Mythenzersplitterung und Götterwelt der mythischen Bewusstseinsstruktur durch das mentale Bewusstsein zugunsten der Vorstellung vom *einen* patriarchalen Gott aufgehoben. In diesem Sinne wirkt das mentale Denken an seinem Anfang effizient, es schafft Klarheit, z. B. in der Aussage: „Ich bin der Herr, dein Gott, du sollst keine fremden Götter neben mir haben ...“. Es ist aber immer noch machtorientiert, deswegen kann das Geistige durch einen solchen Glauben auch nur *angenähert* zum Ausdruck kommen.

⁵ Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart, a. a. O., S. 676

Diese Aussage enthält beispielhaft, was Gebser den verschiedenen Strukturen an Qualitäten zuschreibt: Sie ist magische Macht, mythisches Bild und mentale Formel.

Um den Unterschied zwischen Effizienz und Defizienz deutlich zu machen, lautet eine defiziente Formulierung etwa so: „Ich würde mal sagen, dass ich gewissermaßen der Herr, sozusagen dein Gott bin...“ Dies hätte keine richtende und klärende Wirkung gehabt.

Dieser Unterschied zwischen Graden der Ich-Mächtigkeit kommt beispielsweise im Latein, wie es von der katholischen Kirche benutzt wird, vor. Während die Messdiener ihr Gebet beginnen: „Introibo ad altare dei“ ..., also: das *Ich* nur durch die Verb-Endung zum Ausdruck kommt, sagt der Priester, der dem Gläubigen die Beichte abnimmt, am Ende: „Ego te absolvo ...“, und drückt damit seine effiziente Macht, jemanden von seinen Sünden erlösen zu können, eindeutig aus.

Hier liegt beispielsweise auch der Grund dafür, warum nach unserer Auffassung sogenannte autoritäre Lehrer, die Macht und Klarheit praktizieren, von Schülern oft höher geschätzt werden als sogenannte antiautoritäre oder liberale, die den Machtanspruch verbergen wollen und damit unklar wirken. Dieser Unterschied wird noch aufgenommen.

Ein anderes Beispiel ist die Aufhebung des Rachedenkens, der der mythischen Bewusstseinsstruktur angehört und keine Rechtfertigung bzw. Verteidigung einer Tat zulässt, durch die Idee des Rechts, der Rechtfertigung, des Richtens durch eine unabhängige Instanz. Auch das wirkt vor dem Hintergrund des maßlosen Rachedenkens, das ja auch noch nicht verschwunden ist, klärend, effizient. Aber auch im Recht geht es noch um Macht. Dies verdeutlichen wir anhand eines Schemas, das Gebasers Darstellung der verschiedenen menschheitsgeschichtlich erkennbaren Bewusstseinsstrukturen weiter führt.



Schema 1

Wir schlagen nun vor, nicht mehr von Ich-Schwäche und Ich-Stärke zu reden, weil damit Gebsters Charakterisierung des Unterschieds zwischen „Ich“ und „Sich“ nicht erfasst wird, sondern von unterschiedlichen Graden der Ich-Macht oder Ich-Mächtigkeit. „Stärke“ und „Kraft“ gehören zur Ich-Freiheit bzw. zur Sich-Bewusstheit. Alles, was mit Ich zu tun hat, spielt sich in den drei Bewusstseinsstrukturen ab und diese sind von Macht geprägt.

In diesen drei Strukturen gibt es analog zum „tragischen Zwang zur Macht“ nach unserer Auffassung auch einen „tragischen Zwang zur Identifikation“, der bis heute ebenfalls nicht überwunden ist. Diese Identifikation äußert sich:

- in der magischen Struktur als Gruppen-Ich, der einzelne Mensch ist noch mit der Natur verflochten, „handelt“ aber schon im Gruppen-Ritual gegen die Natur, um deren Übermacht zu bannen. Der Mensch ist telepathisch mit seiner Gruppe verbunden, er *ist* seine Gruppe.
- In der mythischen Struktur identifiziert er sich mit dem Wir. Er ist Mitglied des Clans, der Sippe (Blutsverwandtschaft), die möglicherweise andere Sippen als fremd oder feindlich ansieht und diese beherrschen oder kontrollieren will.
- In der mentalen Struktur identifiziert sich der Mensch mit seiner Individualität, *seinen* Gedanken, Handlungen, Meinungen. Er empfindet sich als getrennt von allen anderen und erreicht damit den Gipfel der Illusion der Trennung.

Einzelnen gelingt es in allen Strukturen, diesen Zwang zu überwinden, zu durchbrechen, sie durchsehen Macht und Zwang, sie erwachen zur Klarheit, zur Sich-Bewusstheit. Für sie ist dann auch die Sphäre der Ich-Mächtigkeit Illusion, Maya.

Ken Wilber drückt es in anderem Zusammenhang so aus:

„Soweit man Maya nicht als das Spiel des Göttlichen erkennt, ist sie nichts als Täuschung. Hierarchie ist Täuschung. Es gibt nur Ebenen der Täuschung, nicht Ebenen der Wirklichkeit.“⁶

Zum „tragische(n) Zwang zur Macht“ und dem damit verbundenen tragischen Zwang zur Identifikation (sonst würde unser Wirtschaftssystem nicht funktionieren), die mit den Bewusstseinsstrukturen der unterschiedlichen Ich-Mächtigkeit verbunden sind, gehört noch ein dritter Aspekt, die Verzweiflung. Hermann Hesse hat dies in der „Morgenlandfahrt“ sehr bildhaft beschrieben:

„Verzweiflung ist das Ergebnis jedes ernstlichen Versuches, das Menschenleben zu begreifen und zu rechtfertigen. Verzweiflung ist das Ergebnis eines jeden ernstlichen Versuches, das Leben mit der Tugend, mit der Gerechtigkeit, mit der Vernunft zu bestehen und seine Forderungen zu erfüllen. Diesseits dieser Verzweiflung leben die Kinder, jenseits die Erwachten.“⁷

Die Identifikationen, für die es in unserem Leben der Ich-Mächtigkeit eine Fülle von Angeboten gibt, führen also nicht aus der Verzweiflung heraus, sondern mitten in sie hinein. Nur das Aufgeben der Machtorientierung leistet dies.

⁶ Wilber, Ken: Das Wahre, Schöne, Gute. Geist und Kultur im 3. Jahrtausend, Frankfurt/Main 1997, S. 85 (Originaltitel: The eye of Spirit. An Integral Vision for a World Gone Slightly Mad)

⁷ Hesse, Hermann: Morgenlandfahrt, Frankfurt/Main 1982, S. 91-92

Am Beispiel der mentalen Bewusstseinsstruktur erläutern wir nun die Effizienz und Defizienz einer Struktur.

Beispiel für Effizienz und Defizienz einer Bewusstseinsstruktur

Mentale Bewusstseinsstruktur

Höhepunkt der Illusion der Trennung / Die Welt des Gegenüber

Effizient: <ul style="list-style-type: none"> • maßvoll • machtvoll 	Defizient: <ul style="list-style-type: none"> • maßlos • nur machtorientiert <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Erkennend, dass Machtorientierung nicht der richtige Weg ist • Zweifel an der bisherigen Lebensweise und Ego-Zentrierung
Qualität „Messen, was messbar ist“	Quantität „Messbar machen, was (noch) nicht messbar ist“
Bezogen auf das „Ich“ — Beispiele	
Ich will Ich verbringe Weihnachten so, wie ich es will, auch wenn meine Eltern erwarten, dass ich komme. Ich entscheide, ob ich fahre oder nicht.	Ich tue das aus Prinzip (nicht) Ich lasse mir nicht reinreden. Ich fahre aus Prinzip Weihnachten nicht zu meinen Eltern. <i>(Verharren in der defizient gewordenen Struktur)</i> <hr/> Ich könnte... Ich weiß, dass ich nicht auf meiner Meinung zu bestehen brauche. Ich könnte sie besuchen, obwohl sie es erwarten. (Der Sprung in die integrale Bewusstheit ist möglich)

Schema 2

Da effizient von Gebser u.a. als maßvoll charakterisiert wird und defizient als maßlos, lässt sich dieser Unterschied in der mentalen Struktur vielleicht am besten an der Aussage Galileis demonstrieren: „Alles messen, was messbar ist“ (dies ist der effiziente Ausdruck) und „Alles messbar machen, was es noch nicht ist.“ (Dies ist der defiziente Ausdruck) Das Wort „messen“ selbst steht im Zusammenhang mit den lateinischen Worten modus: das zugeteilte Maß, der zugeteilte Anteil an ..., und modestus: bescheiden. „Messbar machen“ ist die Überschreitung der Grenze, der Schritt in die Defizienz: Das perspektivische Denken räumlicht zuerst alles und bedient sich dann des Geräumlichten.⁸ Am deutlichsten und verheerendsten wirkt sich dies bei der „Zeit“ aus: Da auch sie geräumlicht und vorgestellt wird, muss der Zeit-Raum so schnell wie möglich überwunden, oder wie Gebser einmal formuliert: „unterwunden“ werden.

Der amerikanische Astrophysiker Alan Lightman schreibt in seinem Roman „Und immer wieder die Zeit“, wie die Menschen zum „Tempel der Zeit“ in Rom, in dem eine große Uhr aufgehängt ist, reisen müssen, um sich vor ihr zu verneigen.

⁸ Vgl. Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart, a.a.O., S. 356

„So erstreckt sich an jedem Tag, zu jeder Stunde eines Tages eine Schlange von Zehntausenden vom Zentrum Roms quer durch die Stadt bis über den Stadtrand hinaus, eine Schlange von Pilgern, die darauf warten, sich vor der Großen Uhr zu verneigen. Sie stehen ruhig da, lesen Gebetbücher, tragen ihre Kinder. Sie stehen ruhig da, aber insgeheim kochen sie vor Zorn. Denn sie müssen zusehen, wie gemessen wird, was nicht gemessen werden sollte. Sie müssen dem exakten Vergehen von Minuten und Dekaden zusehen. Sie sind ihrer eigenen Findigkeit und Kühnheit auf den Leim gegangen. Und sie müssen sie mit ihrem Leben bezahlen.“⁹

Bezogen auf das, was wir „Ich“ nennen und womit wir uns identifizieren, zeigen wir den Unterschied zwischen Effizienz und Defizienz an folgendem Beispiel:

Effizient befreien wir uns in der mentalen Struktur von Zwängen und Erwartungen, suchen keine Anerkennung mehr von außen zu gewinnen, sondern anerkennen uns selbst, sind uns unseres Wertes und unserer Macht bewusst. Wir brauchen nicht mehr Erwartungen zu entsprechen, um ein guter Mensch zu sein, sondern sagen klar, was wir möchten. Wir beginnen, auf unsere Interessen und Vorlieben zu achten. So ist eine klare Aussage: „Ich verbringe Weihnachten so, wie ich es will, auch wenn meine Eltern erwarten, dass ich komme. Ich entscheide, ob ich fahre oder nicht.“

Defizient wird es, wenn aus unseren Meinungen Prinzipien im Sinne von trotzigem Grundsätzen werden: „Ich tue das aus Prinzip (nicht). Ich lasse mir nicht reinreden. Ich fahre aus Prinzip Weihnachten nicht zu meinen Eltern“.¹⁰

Dieses defiziente Muster ist noch relativ klar. Schwieriger wird es, die Defizienz zu erkennen, wenn der eigene Wille verkleidet, der Machtanspruch versteckt wird. Dafür gibt es sehr viele Variationen. Sie reichen von:

- „Ich muss“,
- „Ich sehe mich gezwungen“,
- „Ich kann heute nicht“ über
- „Ich brauche das“,
- „Ich bin halt so“,
- „Wie heißt das Zauberwort?“,
- „Kannst du mir mal erklären, was du dir dabei gedacht hast ...?“ bis zu
- „Ich wollte doch nur“ und
- „Du bist aber heute wieder die Freundlichkeit in Person“.

Alle diese Phrasen gehören zur alltäglichen „Kommunikation“.

Wenn wir aus dieser Defizienz herauspringen, gibt es sehr viel effizientes Schweigen. Auch das verdeckte Nichtwollen als Ausdruck des Willens gehört hierher. Beispiele wie

- „Das kann ich gut annehmen“ oder
- „Darüber sollten wir noch sprechen“.

stehen dafür.

Zusammengefasst lässt es sich so ausdrücken: Der Mensch in der Ich-Macht will nur für ICH. (Wir verwenden im Folgenden bewusst nicht das Wort „sich“). Sein Wille hat zu geschehen, nicht der des Geistigen.

⁹ Lightman, Alan: Und immer wieder die Zeit. Einstein's Dreams, München 1993, S. 175-176

¹⁰ Wenn in diesem Zusammenhang von Prinzip die Rede ist, dann meinen wir eher einen Grundsatz, den wir uns einmal gesetzt haben und nicht mehr umstoßen wollen – oft aus Trotz. „Prinzip“, wie wir es im „Kato-Prinzip“ verwenden, bedeutet aber „Anfang“, „Ursprung“, d. h. mit dem „Kato-Prinzip“ kann etwas Neues beginnen.

In der Ich-Macht ist kein Miteinander möglich, da wir uns mit unseren Meinungen und Werten identifizieren, also auch mit Meinungen und Bildern, die wir von *uns* haben. Das reicht von „ich bin großzügig“, „ich bin hilfsbereit“ bis „ich bin dünnhäutig“, „ich kann das nicht ab“. Wo der Mensch in der Ich-Ohnmacht sagt: „Die andern halten mich für großzügig“, „meine Familie hat eine sehr hohe Meinung von meiner Hilfsbereitschaft“, identifiziert sich der ichmächtige Mensch mit *seinen* Meinungen von sich. In der Ichmacht werden keine Übereinkünfte gefunden, sondern Entscheidungen und Kompromisse getroffen, jeder gibt etwas von Ich, was bedeutet, von *seinen* Vorstellungen und Prioritäten auf.

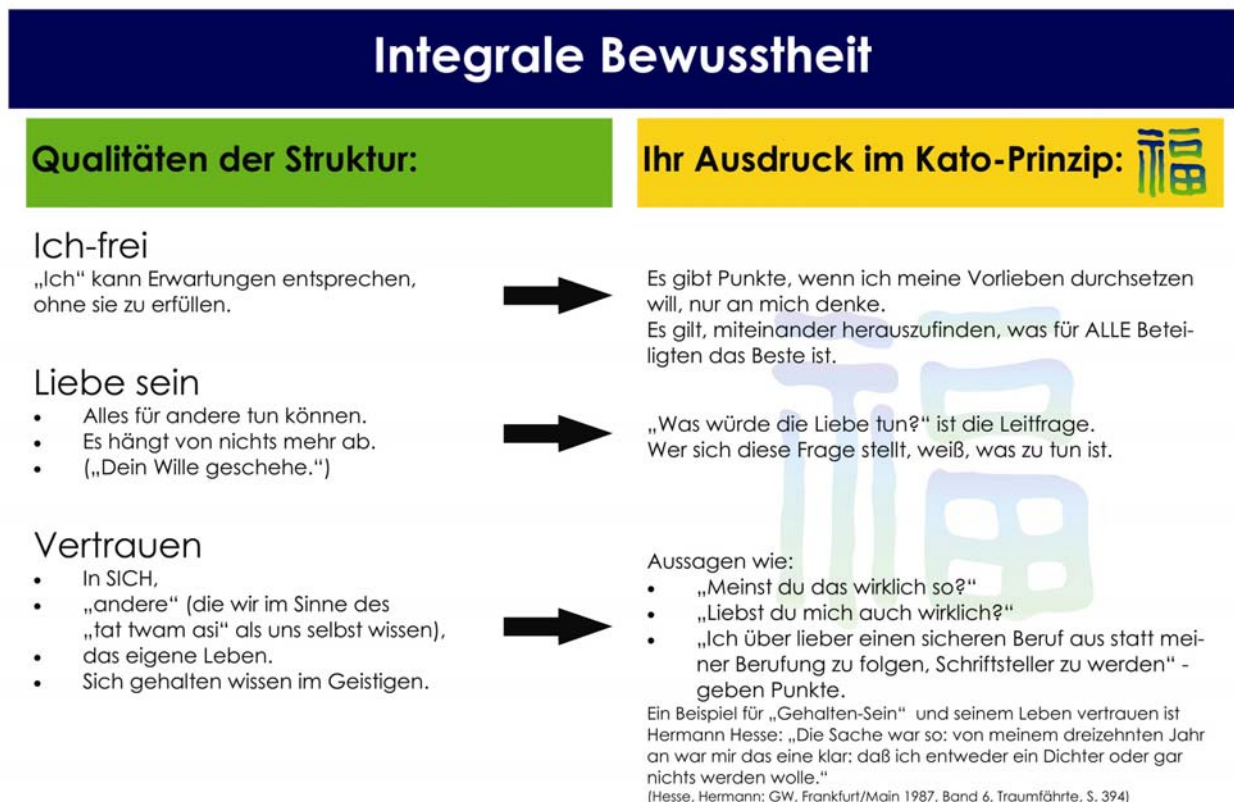
Übereinkünfte bzw. Übereinstimmungen basieren darauf, das Beste für alle herauszufinden. Der Mensch in der Ichmacht ist dabei, das Beste für ICH herauszufinden.

Denn er wähnt ICH ja getrennt von allen anderen. Wo er vorher defizient mit den Meinungen der Außenwelt, seinem Auto, seinem Job, seiner Familie identifiziert war, ist er nun konzentriert auf die Innenwelt: seine Meinungen, seine Ideale, seine Ideen. Erst, wenn er erkennt, dass es weder Innen noch Außen gibt, tritt er in die Ichfreiheit, in die Erkenntnis, dass sein mühsam gepflegtes Ich nur eine Illusion ist.

Nun beschreibt Gebser, dass die defiziente Phase einer jeden Struktur uns zwei Möglichkeiten bietet. Die eine Möglichkeit, die wir eben schon genannt haben, ist das Verharren in festgefahrenen Verhaltensmustern, in der Maßlosigkeit.

Die andere Möglichkeit ist der Sprung in eine neuartige Bewusstseinsstruktur. Bezogen auf unser Beispiel könnte sich das so anhören: „Ich weiß, dass ich nicht auf meiner Meinung zu bestehen brauche. Ich kann meine Eltern besuchen, obwohl sie es erwarten.“

Hierin liegt die Möglichkeit zur Freiheit der integralen Bewusstheit.



Schema 3

Wir haben das „Kato-Prinzip“ so konzipiert, dass es bei genauer Einhaltung der Regeln eine Erinnerung daran darstellt, wer wir wirklich sind.

Diese Regeln sind orientiert an den Qualitäten der integralen Bewusstheit, von denen wir einige jetzt ansprechen:

- Ichfreiheit
- Liebe
- Urvertrauen

Wir machen dies an Beispielen deutlich:

Ichfrei-Sein bedeutet, Erwartungen entsprechen zu können, ohne sie zu erfüllen. Laut Kato-Prinzip gibt es dann z. B. Punkte, wenn ich nur an mich denke, nur das durchsetzen möchte, was ICH will, meine Vor-Lieben höher werte als die der anderen. Und Vorlieben sind immer *vor* der Liebe, sie sind noch nicht LIEBE.

Miteinander leben bedeutet, gemeinsam herauszufinden, was für alle Beteiligten das Beste ist. Um dies zu praktizieren, ist es notwendig, unsere Ich-Identifikation loszulassen.

Lieben bedeutet, alles für den anderen tun zu können. Dadurch erinnern wir uns daran, dass es in Wahrheit keine anderen gibt. Das „tat twam asi“ des Hinduismus, das „das bist du“, drückt dies am besten aus. Wenn ich die anderen bin, kann ich niemanden mehr verletzen. Wenn wir uns die Frage „Was tut die Liebe?“ stellen, finden wir heraus, was zu tun ist. Und diese Antworten liegen jenseits der Ich-Identifikation. Denn die Liebe beharrt nicht darauf, glücklich zu sein, wenn dadurch andere nicht glücklich sind. Wenn wir Liebe sind, hängt es von nichts mehr ab. Von daher ergibt der Satz „Dein Wille geschehe“, wenn wir ihn offenen Herzens zu anderen Menschen sagen können, einen ganz anderen Sinn.

Im 3. Heft der „Geheimen Tagebücher“ Wittgensteins – er ist im ersten Weltkrieg auf einem Donau-Wachschiff stationiert und schreibt dort den „Tractatus logico-philosophicus“ – wird genau dieser Gedanke in der Eintragung vom 30.3.1916 so ausgedrückt:

„Hilf dir selbst und hilf anderen mit deiner ganzen Kraft. Und dabei sei heiter! Aber wieviel Kraft soll man für sich, und wieviel für die anderen brauchen? Schwer ist es, gut zu leben!! Aber das gute Leben ist schön. Aber nicht mein, sondern dein Wille geschehe.“¹¹

Gebser gibt einen wichtigen Hinweis, wenn er sagt, was lieben ist, nämlich „gesteigertes Leben“.¹² Gesteigertes Leben ist achtsames Leben, Liebe also Achtsamkeit, um die es im „Kato-Prinzip“ geht.

Vertrauen bedeutet, gehalten zu sein: im Sich, im Leben. Es bedeutet auch, dass wir einander vertrauen, wiederum ausgehend davon, dass wir die anderen sind.

Deswegen gibt es im „Kato-Prinzip“ Punkte für Aussagen wie:

- „Meinst du das wirklich so?“
- „Liebst du mich auch wirklich?“

¹¹ Wittgenstein, Ludwig: Geheime Tagebücher, 1914-1916, herausgegeben und dokumentiert von Wilhelm Baum, Wien 1991, S. 67-68

¹² Jean Gebser: Gesamtausgabe, Schaffhausen 1986, Bd. 7, S. 307

- „Ich übe lieber einen sicheren Beruf aus statt meiner Berufung zu folgen, Schriftsteller zu werden“

Ein Beispiel für Gehalten-Sein und seinem Leben vertrauen ist Hermann Hesse:

„Die Sache war so: von meinem dreizehnten Jahr an war mir das eine klar: daß ich entweder ein Dichter oder gar nichts werden wolle.“¹³

Auch Wittgenstein kennt dieses Gehaltensein. In seinem Vortrag über „Ethik“ spricht er von dem Erlebnis,

„das mir geläufig ist und manchen von Ihnen bekannt sein mag: man könnte es das Erlebnis nennen des Gefühls, absolut geborgen zu sein. Ich meine damit den Seelenzustand, in dem man sagen möchte »Ich bin in Sicherheit, und was auch immer geschehen mag, kann mir nichts anhaben.«¹⁴

Ein weiterer Grundpfeiler des „Kato-Prinzips“, den wir nicht auf die Folie aufgenommen haben, ist die Eigenverantwortung, die Verantwortung für alles, was wir denken und tun, und für alles, was uns scheinbar geschieht:

Jean Gebser sagt:

„Es gibt nun ein Anzeichen dafür, ob dies durch einen Menschen erreicht wurde oder nicht: wer fähig wurde, bei Ungemach, Zerwürfnissen, Streit, Unglücksfällen nicht den anderen oder der Welt oder den Umständen oder dem Zufall Vorwürfe zu machen, sondern wer es vermag, zuallererst den Grund oder die Schuld, in ihrem ganzen Umfange, bei sich selber zu suchen, der dürfte auch fähig sein, die ganze Welt und alle ihre Strukturen zu durchblicken... Der Satz, daß es so zurücktönt, wie man in den Wald ruft, ist ohne Zweifel richtig. Und der Wald ist die Welt. So ist alles, was uns geschieht, nur Antwort und Echo dessen, was und wie wir selber sind.“¹⁵

Auch wir gehen davon aus, dass alles, was wir tun und was uns widerfährt, von uns ausgeht. Deswegen gibt es für Projektionen und Schuldzuweisungen Punkte.

Die Vorstellung, dass das rationale Denken defizient und ohnmächtig sein könnte, widerspricht total dem geläufigen Verständnis von Rationalität. Ratio aber, so Gebser, bedeutet zunächst einmal Teil, rationales Denken also teilendes Denken – und genau dies ist das Kennzeichen unserer Welt. Alles wird geteilt, auseinandergerissen, in Einzelheiten zerlegt, es wird nur noch räumlich und quantitativ gedacht – dies alles spiegelt sich in der Sprache wider. Gebser spricht in diesem Zusammenhang von einem „labyrinthische(n) Netzwerk bloßer Begriffe“¹⁶ und einem „Zu-Tode-Gehetzt-Werden der Sprache“ auf Grund des „Zu-Tode-Hetzens der Zeit“¹⁷. Diese Erscheinungen sind uns alle geläufig. Gebser nennt schon damals die Abkürzungsmanie, den wahllosen Gebrauch der Worte und die Massenhaftigkeit des täglich Gedruckten – wir können heute hinzufügen: des täglich Gesendeten.

¹³ Hesse, Hermann: GW, Frankfurt/Main 1987, Band 6, Traumfährte, S. 394

¹⁴ Wittgenstein, Ludwig: Geheime Tagebücher, 1914-1916, herausgegeben und dokumentiert von Wilhelm Baum, Wien 1991, S. 82

¹⁵ Gebser, Jean: Gesamtausgabe, Schaffhausen 1986, Band 2, S. 211

¹⁶ Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart, a.a.O., S. 231

¹⁷ Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart, a.a.O., S. 682

Worauf Gebser gleichzeitig hinweist ist, dass wir diesen Erscheinungen gegenüber nicht (mehr) hilflos sind, weil wir die Defizienz der mental-rationalen Bewusstseinsstruktur zu durchsehen vermögen. Wir kennen ihr Zustandekommen, wir kennen ihre Bedingtheiten. Und wenn wir auch *direkt dagegen* nichts tun können, so können wir doch eines tun, nämlich dieser Defizienz nicht zu verfallen. Dazu ist Distanz zu den Erscheinungen notwendig.

Das „Kato-Prinzip“ hilft uns dabei, es führt aus dieser Defizienz der Sprache – und damit des Denkens und Handelns – spielend heraus. Es ist sinnvoll, an dieser Stelle näher auf den Zusammenhang von Bewusstsein und Sprache, wie er sich bei Gebser darstellt, im Hinblick auf das Tagungsthema „Sprache und integrales Bewusstsein“ einzugehen.

Es geht um den fundamentalen Unterschied zwischen *Ich-Bewusstsein und Sich-Bewusstheit*. Das *Ich-Bewusstsein*, ist, wie schon erwähnt, der Höhepunkt der Illusion der Trennung.

Dieser fundamentale Unterschied, dass die integrale Bewusstheit nicht *eine weitere* Bewusstseinsstruktur der Ich-Mächtigkeit darstellt, kommt in folgender Aussage Gebsters am Ende von „Ursprung und Gegenwart“ im Hinblick auf seine Bedeutung für unser Leben klar zum Ausdruck:

„Da das Geistige weder an das Vitale, noch an das Psychische, noch an das Mentale gebunden ist, sondern in deren Effizienzen für uns, sei es erlebbar, sei es erfahrbar, sei es vorstellungsmäßig oder denkbar, durchscheint, so mußte einmal, und dies generell für die ganze Menschheit, eine neue Bewußtseinsmöglichkeit aufleuchten, die es wahrnehmbar werden läßt. Denn bisher war das Geistige nur dunkel in der Emotion, also magisch, dann zwielichtig, also mythisch, dann hell in der Abstraktion, also mental, angenähert realisierbar.“¹⁸

In dieser Aussage weist Gebser darauf hin, dass sich mit der integralen Bewusstheit ein neues Vermögen in uns herausbildet, das „das Geistige“ nicht mehr nur *angenähert*, sondern ganz, integral, also unversehrt zum Ausdruck bringt. Wir können es auch mit anderen Worten ausdrücken: Was in den anderen Bewusstseinsstrukturen nur einzelnen geschah – das Erwachen zum Durchschauen der Welt als Maya, als Illusion –, kündigt sich nun für alle Menschen an: Die Welt wird durchsichtig, diaphan, das wesentliche Kennzeichen der neuen Bewusstheit. Die Aufgabe ist dann, das „Sich“, die „geistige Form des Mensch- und Weltseins“¹⁹, zu verwirklichen. Dazu führt Gebser aus:

„Nicht unser dauernd sich veränderndes Ich, das wir Abendländer auf eine geradezu peinliche und noch dazu egozentrische Weise verhätscheln, wohl aber unsere innere Substanz, unser innerster Kern, der in jedem neuen Leben immer stärker geprägt und gestärkt wird, trägt diese Prägung von Leben zu Leben weiter. Er ist die in Substanz verwandelte und unverlierbare Erinnerung.“²⁰

Andere haben es ähnlich formuliert, z. B. Hermann Hesse, wenn er in einem Brief schreibt:

„Sie sprechen vom ‚Ich‘, als sei es eine bekannte, objektive Größe, die es eben nicht ist. In jedem von uns sind zwei Ich, und wer immer wüßte, wo das eine beginnt und das andere aufhört,

¹⁸ Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart, a.a.O., S. 688

¹⁹ Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart, a.a.O., S. 689

²⁰ Jean Gebser: Gesamtausgabe, Bd.5/2, Schaffhausen 1986, S. 136/137

wäre restlos weise. Unser subjektives, empirisches, individuelles Ich, wenn wir es ein wenig beobachten, zeigt sich als sehr wechselnd, launisch, sehr abhängig von außen, Einflüssen sehr ausgesetzt. Es kann also nicht eine Größe sein, mit der fest gerechnet werden kann, noch viel weniger kann es Maßstab und Stimme für uns sein. Dies ‚Ich‘ belehrt uns über gar nichts, als daß wir, wie die Bibel es oft genug sagt, ein recht schwaches, trotziges und verzagtes Geschlecht sind. Dann ist aber das andere Ich da, im ersten Ich verborgen, mit ihm vermischt, keineswegs aber mit ihm zu verwechseln. Dies zweite, hohe, heilige Ich (der Atman der Inder, den Sie dem Brahma gleichstellen) ist nicht persönlich, sondern ist unser Anteil an Gott, am Leben, am Ganzen, am Un- und Überpersönlichen. Diesem Ich nachzugehen und zu folgen, lohnt sich schon eher. Nur ist es schwer, dies ewige Ich ist still und geduldig, während das andre Ich so vorlaut und ungeduldig ist.²¹

An anderer Stelle beschreibt er die Aufgabe so:

„Die Welt ist nicht da, um verbessert zu werden, auch ihr seid nicht da, um verbessert zu werden. Ihr seid aber da, um ihr selbst zu sein ..., damit die Welt um diesen Klang, um diesen Ton, um diesen Schatten reicher sei. Sei du selbst, so ist die Welt reich und schön! Sei nicht du selbst, sei Lügner und Feigling, so ist die Welt arm und scheint dir der Verbesserung würdig.“²²

Diesen Unterschied kennt auch Wittgenstein. In den schon erwähnten „Geheimen Tagebüchern“ wird er des öfteren angesprochen:

„Habe mir gestern vorgenommen, keinen Widerstand zu leisten, mein Äußeres sozusagen ganz leicht zu machen, um mein Inneres ungestört zu lassen.“²³ Oder an anderer Stelle: „Also in Demut die Arbeit verrichten und sich selbst um Gottes Willen nicht (sich selbst) verlieren!!!!“²⁴

Auch Willigis Jäger bringt den Zusammenhang, auf den es uns ankommt, zum Ausdruck:

„Achtsamkeit ist wohl die schwerste, aber auch wichtigste asketische Übung. Sie ist eine ständige Unterbrechung der Ichbefriedigung; denn der achtsame Mensch fließt nicht mehr mit dem Strom der Gewohnheit und läßt seinem Bewußtsein nicht den willkürlichen Lauf, der ein Vordringen in die Tiefe verhindern würde. Mit der Übung der Achtsamkeit werden wir in unser tiefes, wahres Selbst – also weg vom Ich – geführt und nicht mehr von egoistischen Denkweisen beherrscht.“

Sich selbst zu sein, darum geht es, also um Selbst-Verwirklichung im wirklichen Sinne, und nicht um Ich-Verwirklichung, wie dies üblicherweise falsch verstanden wird. Das „Kato-Prinzip“ sehen wir als eine Methode an, uns spielend zu erinnern, wer wir sind und wie wir das zum Ausdruck bringen können.

Wir zitierten zu Beginn unseres Vortrags Gebser mit seinem Hinweis auf die Notwendigkeit, die Wirrnis im eigenen täglichen Leben zu klären. Er beendet seine Aussage mit dem Satz:

„Ein jeder ist frei, dies zu leisten. Wer diese Freiheit verspielt, verspielt sein Leben und seinen Tod.“²⁵

Dieser Satz vervollständigt erst die Bedeutung seiner Gedanken. Das Leben zu verspielen ist nachvollziehbar, den Tod zu verspielen (vielleicht) nicht so ohne weiteres.

²¹ Hermann Hesse: Ausgewählte Briefe, Frankfurt/Main 1981, S. 203

²² Volker Michels (Hrsg.): Materialien zu Hermann Hesses >Siddharta<, Frankfurt/Main 1986, Bd. 2, S. 9/10

²³ Wittgenstein, Ludwig: Geheime Tagebücher, 1914-1916, herausgegeben und dokumentiert von Wilhelm Baum, Wien 1991, S. 19

²⁴ Wittgenstein, Ludwig: Geheime Tagebücher, 1914-1916, herausgegeben und dokumentiert von Wilhelm Baum, Wien 1991, S. 17

²⁵ Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart, a.a.O., S. 676

Dies wird erst dann vernehmbar und verständlich, wenn wir mit Gebser davon ausgehen, dass Leben und Tod sich nicht dualistisch gegenüberstehen, sich auch nicht polar ergänzen. Der Tod ist also kein Ende, wie es die mental-rationale Bewusstseinsstruktur nahe legt. Der Tod,

„... ist kein Zustand eines Nachher, sondern bildet mit dem Leben eine Einheit, ist dessen Gleichzeitigkeit. Wir sind immer, in jedem Augenblick zugleich im Leben und im Tode.“

Was wir sterben nennen, ist nur Verwandlung.²⁶ Dies jetzt zu durchsehen – und nicht mehr dualistisch zu trennen –, hilft uns zu leben, weil wir dann wissen, dass wir ohne die Arbeit an uns selbst den Bewusstseins-Sprung weder aus dem Schein der Dualität noch aus dem der Polarität schaffen. Mit anderen Worten: Mit dem Sterben, dieser besonders greifbaren Verwandlung, ist die Arbeit an der Ich-Verhaftetheit nicht zu Ende. Es wird uns dann vielleicht besonders deutlich, in welcher Illusion wir leben.

Wenn Gebser festhält:

„Es gab Gedanken, bevor der Mensch Gedanken hatte. Bis jetzt war er noch nicht fähig, die echten zu denken, weil alles an der Krücke des Bewußtseins stolperte – er wird über diesen Krückenzustand hinauskommen.“²⁷,

dann scheinen wir heute auf dem Sprung zu sein und die Krücken wegzuwerfen, denn:

„Das neue Bewußtsein ist heute eine Wirklichkeit. Es ist da. Es wirkt. ... Dank dieser Bewusstseinsstärke wird auch das Unsichtbare transparent. ... Da es da ist, führen keine Wege zu ihm. ... Es erfordert keine Handlung, wohl aber die entsprechende, ja selbst die gemäßige Haltung. Sie zu bezeugen, darin liegt heute noch die Schwierigkeit, denn sie benötigt bruchloses Vertrauen in die uns erhaltenden unsichtbaren Kräfte und vorbehaltlose Hingabe an diese – eine innere Haltung, deren weder der ichlose noch der ichhaft verhärtete, sondern nur der ichfreie Mensch fähig ist.“²⁸

Nach Gebser hängt von der „Art des Bewußtseins ... die Art dessen ab, was wir Wirklichkeit nennen“²⁹, und damit, ob wir in einer defizient ich-verhafteten oder ich-freien, Sich-bewussten Wirklichkeit leben.

Wir haben auf Möglichkeiten hingewiesen, wie wir mit dem „Kato-Prinzip“³⁰ aus der Ich-Verhaftetheit herausspringen und damit der integralen Bewusstheit spielend Ausdruck verleihen können. Sie können das Kato-Prinzip auch umgekehrt spielen, also einmal einen Tag lang so sprechen, dass Sie möglichst viele Punkte bekommen. Auch dies wirkt und wird ihre Achtsamkeit stärken. Denn,

„Eine gute, eine richtige Wahrheit, so scheint mir, muß es vertragen, daß man sie auch umkehrt. Was wahr ist, davon muß das Gegenteil auch wahr sein können. Denn jede Wahrheit ist kurze Formel für den Blick in die Welt von einem bestimmten Pol aus, und es gibt keinen Pol ohne Gegenpol.“³¹

sagt Hermann Hesse.

Möge die Übung gelingen.

²⁶ Jean Gebser: Gesamtausgabe, Bd. 7, a.a.O., S. 275

²⁷ Jean Gebser: Gesamtausgabe, Bd. 7, a.a.O., S. 276

²⁸ Jean Gebser: Gesamtausgabe, Bd. 5/2, a.a.O., S. 56/57

²⁹ Jean Gebser: Gesamtausgabe, Bd. 5/2, a.a.O., S. 64

³⁰ Wir wenden das „Kato-Prinzip“ in der Praxis, in Seminaren als direkte Intervention an, d. h. die Teilnehmenden lernen dessen Regeln und Qualitäten spielend beim Sprechen kennen.

³¹ Hermann Hesse: Gesammelte Werke, Frankfurt/Main 1987, Bd. 11, Schriften zur Literatur I, S. 209